

## 小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月13日 星期一	毛豆炒仔鸡	鸡边腿块130g, 毛豆肉20g	能量 (kcal) 717.70
	黑椒猪柳	黑椒猪柳80g, 洋葱20g	蛋白质 (g) 56.90
	烂糊肉丝	大白菜80g, 上浆肉丝15g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g	脂肪 (g) 20.90
	炒油麦菜	油麦菜90g	碳水 (g) 75.50
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 247.10
	肉糜豆腐羹	肉糜15g, 老豆腐35g	铁 (mg) 7.10
			VA (μg) 85.50
			VC (mg) 35.50
4月14日 星期二	酱爆鱿鱼花	鱿鱼花90g, 洋葱10g, 青圆椒5g	能量 (kcal) 686.70
	孜香小炒肉	带皮后上肉片85g, 毛芹10g, 洋葱10g, 胡萝卜5g, 孜然粉0.5g	蛋白质 (g) 39.00
	翡翠银芽肉丝	青圆椒10g, 绿豆芽70g, 上浆肉丝15g	脂肪 (g) 25.10
	木耳黄瓜	黄瓜90g, 黑木耳0.2g	碳水 (g) 76.20
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 108.40
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	铁 (mg) 3.80
			VA (μg) 92.80
			VC (mg) 28.50
4月15日 星期三	果木烤鸭胸	果木鸭胸片80g	能量 (kcal) 722.10
	干锅包菜	上浆肉片15g, 卷心菜50g, 青圆椒10g	蛋白质 (g) 33.00
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只	脂肪 (g) 22.90
	炒广东菜心	广东菜心90g	碳水 (g) 96.00
	上海蛋炒饭	粟米20g, 光明鲜鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 126.80
	白菜油豆腐粉丝汤	小油豆腐5g, 粉丝5g, 大白菜20g	铁 (mg) 4.10
			VA (μg) 281.10
			VC (mg) 90.60

## 小学15元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养
4月16日 星期四	茄汁鱼片	巴沙鱼片110g, 黑木耳1g, 毛豆肉10g, 番茄酱6g	能量 (kcal) 754.50
	番茄排骨	去颈小排块120g, 番茄20g, 番茄酱3g	蛋白质 (g) 38.10
	鱼香海带丝	肉糜20g, 干海带丝20g	脂肪 (g) 31.70
	炒杭白菜	杭白菜90g	碳水 (g) 79.20
	米饭	海丰优质大米80g	钙 (mg) 211.20
	冬瓜猪骨汤	冬瓜35g, 汤骨块10g	铁 (mg) 5.90
			VA (μg) 146.70
			VC (mg) 64.00
4月17日 星期五	奥尔良鸡全翅	鸡全翅105g, 奥尔良腌料15g	能量 (kcal) 699.20
	甜椒杏鲍菇肉片	青圆椒10g, 杏鲍菇70g, 上浆肉片15g	蛋白质 (g) 32.70
	福新奶黄包	福新奶黄包1只	脂肪 (g) 14.80
	炒菠菜	菠菜90g	碳水 (g) 108.80
	肉糜酱香炒饭	肉糜20g, 洋葱10g, 海丰优质大米80g	钙 (mg) 85.60
	椰汁西米露	小西米10g, 椰浆5g	铁 (mg) 5.10
			VA (μg) 216.60
			VC (mg) 37.00